

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分()は未	材 料 名 (〇は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02月	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ 青菜のスープ	598.9(448.0) 24.2(18.1) 20.2(14.9) 3.1(2.4)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 〇ピザチーズ〇牛乳	トマト、ねぎ、きゅうり こまつな、しょうが 〇ホールトマト缶〇たまねぎ	しょうゆ、酢、コンソメ 〇ケチャップ〇みりん 〇食塩	トマトチーズトースト 牛乳
03火	御飯 あじフライ 春雨サラダ 白菜と玉葱のみそ汁	562.5(416.0) 17.8(13.6) 9.2(7.2) 1.8(1.3)	米、パン粉、小麦粉 はるさめ、油、砂糖 ごま油 〇寒天ゼリー	あじ、みそ	はくさい、トマト、たまねぎ きゅうり、にんじん 〇りんご天然果汁	かつおだし汁、中濃ソース、 酢、しょうゆ、食塩	ミックスゼリー せんべい、お茶
04水	御飯 枝豆とコーンのミートローフ キャベツとハムのサラダ えのきとわかめのみそ汁	633.3(559.8) 23.3(19.6) 27.3(22.2) 2.3(2.0)	米、パン粉、油 砂糖、片栗粉 〇マドレーヌ	豚ひき肉、ハム、調製豆乳 みそ、卵、わかめ 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり えのきたけ、にんじん コーン缶、えだまめ	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩	マドレーヌ 牛乳
05木	冷やしきつねうどん かぼちゃレモン煮 果物	510.6(398.2) 17.5(13.8) 8.4(6.7) 2.5(1.8)	ゆでうどん、砂糖 〇米	鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ 〇ツナ缶	かぼちゃ、ほうれんそう ねぎ、レモン 〇にんじん〇塩こんぶ 〇しめじ	しょうゆ、みりん、食塩 かつおだし汁	塩昆布とツナのごはん お茶
06金	御飯 鶏肉の甘みそ焼き 梅肉あえ 麩と青菜のすまし汁	564.8(402.7) 27.2(18.8) 14.8(10.3) 2.4(1.7)	米、いりごま、砂糖、焼ふ 〇食パン〇砂糖	鶏もも肉、みそ、かつお節 〇バター〇きな粉〇牛乳	キャベツ、きゅうり えのきたけ、ほうれんそう にんじん、うめ干し	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	きな粉サンド 牛乳
07土	豚コーン丼 中華和え かぶと油揚げのみそ汁	587.7(449.0) 18.1(14.1) 14.7(11.6) 2.2(1.7)	米、油、砂糖、ごま油 〇米〇ごま〇あげ玉	豚ひき肉、みそ ハム、油揚げ 〇焼きのり	もやし、コーン缶、かぶ ほうれんそう、トマト しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 〇しょうゆ	たぬきおにぎり お茶
10火	そぼろあんかけ丼 ポテトサラダ きゃべつの味噌汁	665.2(465.7) 23.1(16.3) 24.4(17.7) 2.4(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、油、砂糖 〇食パン〇いりごま 〇砂糖	豚ひき肉、みそ 〇バター〇牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	セサミトースト 牛乳
11水	和風うどん さつま芋の煮物 果物	494.2(360.1) 15.1(11.4) 6.6(4.8) 2.0(1.6)	ゆでうどん、さつまいも 〇米	鶏もも皮なし、かまぼこ 〇ベーコン	はくさい、にんじん 〇にんじん〇たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 〇コンソメ	ピラフ お茶
12木	御飯 鮭の香味揚げ トマトサラダ えのきと豆腐のみそ汁	601.4(434.4) 25.8(19.0) 18.6(14.0) 2.3(1.6)	米、片栗粉、砂糖、油 ごま油 〇食パン(乳児)〇マヨネーズ 〇フランスパン(幼児)	生鮭、絹ごし豆腐、みそ 〇粉チーズ〇牛乳	トマト、きゅうり、ほうれんそう ねぎ、たまねぎ、えのきたけ レモン、パセリ、しょうが 〇パセリ	みりん、しょうゆ 酢、かつおだし汁、食塩	フランスせんべい 牛乳
13金	ミルクカレー (0.1歳児) カレーライス (2歳児以上) フレンチサラダ 玉葱とコーンのスープ	597.2(460.4) 15.8(12.6) 13.1(10.2) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、油 〇寒天ゼリー	豚肉、豆乳(0.1歳児) 〇プレーンヨーグルト	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶 パイン缶、きゅうり 干しぶどう、パセリ	カレールウ、酢 コンソメ、食塩	カラフルゼリーヨーグルト クラッカー、お茶
14土	中華風炊き込みごはん マセドアンサラダ きゃべつのスープ	448.4(342.4) 13.2(10.2) 11.6(8.3) 2.4(1.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖、ごま油 〇食パン	焼き豚、チーズ、ハム	キャベツ、にんじん たけのこ、グリーンピース 〇いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩	ジャムサンド お茶
16月	ツナコーン丼 かぼちゃの甘煮 大根とわかめのみそ汁	601.1(455.1) 20.5(15.5) 19.2(14.5) 2.4(1.8)	米、砂糖、油 〇砂糖〇ホットケーキ粉	ツナ缶、みそ、わかめ 〇バター〇牛乳	かぼちゃ、コーン缶 だいこん 〇りんごジャム	しょうゆ、かつおだし汁	スティックホットケーキ 牛乳
17火	スパゲティナーポリタン キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	537.0(417.4) 16.5(13.0) 13.2(10.3) 2.1(1.6)	スパゲティ、油、砂糖 〇米	ベーコン、ツナ缶 〇鮭フレーク	キャベツ、にんじん たまねぎ、かぶ だいこん、ピーマン、しめじ	ケチャップ、コンソメ 酢、食塩 〇青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
18水	御飯 煮魚 うの花炒り じゃがいもと玉葱のみそ汁	432.5(332.2) 17.7(13.7) 6.1(3.9) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、砂糖 〇青りんごゼリー	かれい、おから、みそ 豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、万能ねぎ にんじん、ほうれんそう しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	あおりんごゼリー せんべい、お茶
19木	コッペパン 鶏のチーズ焼き マカロニサラダ コンソメスープ	516.2(401.9) 23.4(17.2) 14.3(11.0) 2.0(1.6)	コッペパン、マカロニ マヨネーズ 〇米〇砂糖〇ごま油	鶏もも肉、ピザチーズ、ハム 〇しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん パセリ	コンソメ、食塩 〇しょうゆ	じゃこごはん お茶
20金	御飯 厚揚げのそぼろ煮 ナムル 白菜のみそ汁	615.7(429.9) 25.3(17.9) 19.2(13.7) 3.5(2.5)	米、砂糖、片栗粉 ごま油、油 〇食パン(0歳児) 〇コッペパン〇砂糖	生揚げ、豚ひき肉 みそ、ハム 〇みそ〇ピザチーズ 〇牛乳	ほうれんそう、もやし はくさい、たまねぎ にんじん、グリーンピース えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ 〇みりん	甘みそトースト 牛乳
21土	肉うどん ブロッコリーの和風マヨネーズ 果物	514.4(384.7) 16.7(12.6) 14.7(11.4) 1.7(1.2)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖 〇米〇砂糖	豚こま切れ、卵 〇チーズ〇かつお節 〇焼きのり	ブロッコリー、はくさい たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ、かつおだし汁 酢、みりん、食塩 〇しょうゆ	チーズおかおにぎり お茶
23月	御飯 松風焼き キャベツの胡麻ネズ和え とろろ昆布のすまし汁	568.7(396.0) 21.8(14.9) 21.5(15.0) 1.8(1.3)	米、マヨネーズ、パン粉 いりごま、油、砂糖 〇食パン	鶏ひき肉、ちくわ、牛乳 みそ、とろろこんぶ 〇バター〇あおのり 〇牛乳	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩	青のりトースト 牛乳
24火	冷やしうどん(乳児) 冷やし中華(幼児) 温野菜 果物	507.6(309.7) 14.3(10.1) 5.8(4.3) 2.8(1.3)	ゆでうどん(乳児) 生中華めん(幼児) 砂糖、マヨネーズ 〇米	ハム、卵 わかめ、豚肉、豆乳	かぼちゃ、きゅうり にんじん 〇梅干し	冷やし中華のたれ(幼児) しょうゆ 〇わかめふりかけ	うめわかめ御飯 お茶
25水	焼肉丼 さつま芋のレモン煮 豆腐と野菜のみそ汁	605.9(452.3) 16.8(12.9) 12.7(9.1) 2.0(1.6)	米、さつまいも、砂糖 いりごま、ごま油 〇寒天ゼリー	豚肉、絹ごし豆腐、みそ 〇カルピス	たまねぎ、レモン、だいこん ねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	カルピスボンチ せんべい、お茶
26木	バーガーパン かじきの鍋照り煮 ミックスサラダ マカロニスープ	563.5(431.6) 22.1(16.9) 17.4(13.2) 2.6(2.0)	バーガーパン、油、片栗粉 マカロニ、砂糖、ごま油 〇米〇砂糖〇ごま油	かじき 〇鶏もも肉	キャベツ、トマト、たまねぎ コーン缶、きゅうり にんじん、しょうが〇しめじ 〇にんじん〇グリーンピース	みりん、しょうゆ コンソメ、酢、食塩 〇しょうゆ〇食塩	炊き込みごはん お茶
27金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 なすのみそ汁	590.7(449.9) 29.4(21.7) 18.0(14.2) 2.9(2.3)	米、砂糖 〇食パン〇マヨネーズ	鶏もも肉、みそ 油揚げ 〇チーズ〇ハム〇牛乳	なす、マーマレード にんじん、切り干しだいこん いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	チーズハムサンド 牛乳
28土	ハヤシライス ツナサラダ かぶとコーンのスープ	559.2(414.8) 17.9(13.5) 13.3(10.2) 2.9(2.2)	米、じゃがいも、油 〇スティックパン	豚肉、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ にんじん、コーン缶 かぶ、きゅうり、パセリ	ハヤシルウ、酢 コンソメ、食塩	スティックパン せんべい、お茶
30月 誕生会	チーズパン 夏野菜と鶏のトマト煮 スパゲティのサラダ チンゲン菜のスープ	518(357.8) 18.7(12.2) 15.4(10.5) 2.2(1.5)	チーズパン マヨネーズ、スパゲティ 小麦粉、オリーブ油、油 〇寒天ゼリー	鶏もも肉、ハム 〇みかん缶〇もも缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん ズッキーニ、チンゲンサイ 黄ピーマン、ホールトマト缶 〇みかん缶〇もも缶	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	みかんともものフルーツゼリー クッキー、お茶
31火	菜飯 高野豆腐の揚げ煮 キャベツとコーンのサラダ 大根のみそ汁	541.8(405.1) 19.4(14.4) 15.0(11.1) 3.4(2.5)	米、油、片栗粉、砂糖 〇ゆでうどん〇片栗粉	豚ひき肉、凍り豆腐、みそ 〇卵〇鶏もも肉	キャベツ、だいこん、きゅうり コーン缶、赤ピーマン ピーマン、ほうれんそう、玉葱 〇ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ みりん、酢、食塩 〇かつおだし汁〇しょうゆ 〇食塩	かき玉うどん お茶

園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。